

クリスマスプレート



調理時間 30分

【1人分栄養量】

エネルギー：570kcal

たんぱく質：21.8g

脂質：20.1g

食塩相当量：1.8g

●野菜量：130g

【材料】 ●2人分

〈ハンバーグ〉

合い挽き肉 …160g
パン粉 …大さじ 1
牛乳 …大さじ 2
塩こしょう …少々
バター …8g
たまねぎ …1/4 個
ミニトマト …4 個
マッシュルーム…2 個

〔ケチャップ …大さじ 2
ウスターソース…大さじ 1
みりん …大さじ 1

〈ブロッコリーとコーンのサラダ〉

ブロッコリー …60g
ホールコーン缶 …大さじ 1
粉チーズ …小さじ 2
粗挽き黒こしょう…少々

〈星形にんじん〉

にんじん …60g

〈スノーマンライス〉

ごはん …260g

★海苔とケチャップで顔を作りましょう

【作り方】

〈ハンバーグ〉

- ① 合いびき肉、パン粉、牛乳、塩こしょうをボウルでよく混ぜてハンバーグの形にする。
- ② フライパンを熱しバターを溶かしたら①を焼く。火が通ったらハンバーグを取り出す。
- ③ ②のフライパンに半分に切ったミニトマト、薄くスライスした玉ねぎとマッシュルームを加え中火で炒める。更にAを加えて煮詰め、ソースを作る。
- ④ ハンバーグを皿に盛り付けて上からソースをかける。

〈ブロッコリーとコーンのサラダ〉

- ① ブロッコリーを小房に切り分けて茹で、水気を切る。
- ② ボウルにブロッコリー、コーン、粉チーズ、黒こしょうを加えて和える。

〈星形にんじん〉

- ① にんじんを0.5mm幅の輪切りにし星の型でくり抜く。
- ② にんじんをお好みの硬さに茹でる。